

# Etikette

## ALLE HENSTILLINGER FRA TRÆNEREN SKAL EFTERKOMMES ØJEBLIKKELT

### Inden træning:

- Alle skal møde til den fastsatte tid.
- Alle hjælper til med måtte ud- og indlægning.
- Hvis man ønsker at forlade træningen før tiden, meddeler man dette til instruktøren.
- Har man nogen skavanker, der gør, at man ikke kan udføre visse øvelser, meddeler man dette til træneren.

### Træningsstart:

- Når træningen begynder eller slutter klapper instruktøren i hænderne. Herefter går alle på linie med den højest graduerede først og i faldende gradueringsrækkefølge.
- Instruktøren "går" i seiza, herefter "går" alle i seiza.
- Instruktøren giver signal til meditation med "mokusou".



- Højest graduerede elev afslutter meditationen med "kaimoku", hvorefter samme giver signal til at hilse på instruktøren/-erne med "sensei ni rei" <sup>1</sup> (eller "sempai ni rei", hvis højest graduerede instruktør ikke er Dan-gradueret).
- Instruktøren bukker mod hjælpetræneren/-erne og evt. æresgæster.
- Instruktøren vender sig mod eleverne. Alle bukker mod træneren.
- Kommer en elev for sent, går han/hun hen til træneren og forholder sig afventende indtil instruktøren vender sig mod ham/hende. Når begge har hilst kan eleven begynde sin træning.

*Note 1: "Sensei ni rei" skal læses bagfra: rei=hils/buk, ni=til, sensei=den første/træneren/mesteren.*

**Under træningen:**

- Når instruktøren vil give en kort instruktion, klapper han/hun en gang i hænderne. alle bliver stående hvor de står og vender deres opmærksomhed mod instruktøren.
- Når instruktøren vil give en længere instruktion, klapper han/hun to gange i hænderne. Alle sætter sig over på den ene side af måtten i seiza og vender deres opmærksomhed mod instruktøren.
- Man må ikke ligge mageligt henslængt i Dojo'en. Kan man ikke sidde i seiza må man sidde i anza (skrædderstilling).
- Hvis man vil tale med instruktøren, går man hen til ham/hende, afventer at træneren vender sig mod én, hilser på ham/hende og siger hvad man ønsker.
- Man må aldrig råbe eller kalde på træneren tværs gennem Dojo'en. Ej heller trække i gien. Det vil ikke blive tolereret.
- Inden man begynder træningen med sin uke skal man huske at hilse. Står man for tæt bukker begge mod deres venstre side.
- I Dojo'en (træningssalen) må der ikke råbes eller skriges.
- I Dojo'en skal der altid være rent og ryddeligt.
- I Dojo'en må der ikke drikkes eller ryges.
- Enhver som ønsker at forlade Dojo'en før træningen er slut, f.eks. på grund af ubehag, skade eller andre årsager, skal af sikkerhedsmæssige grunde spørge instruktøren om lov.
- Ved graduering skal man huske "hilsen" mod den gradueringsberettigede inden man starter sin graduering.

# Sikkerhedsbestemmelser

Sikkerhedsbestemmelserne er til for at sikre **dig** og din uke (træningspartner) imod skader

## DE SKAL DERFOR FØLGES FULDT UD!

Overtrædelse af sikkerhedsbestemmelserne medfører øjeblikkelig bortvisning.

- Alle slag, stød og spark skal og må kun markeres.
- Låse og lignende greb skal indsættes på en sådan måde, at de ikke skader uke.
- Er man kommet i et greb, der giver smerte, skal man straks klappe på måtten, træningspartneren, sig selv eller på anden måde tilkendegive, at det gør ondt.
- Slip! eller løsn grebet på din uke øjeblikkelig, når denne tilkendegiver smerte.
- Under træningen må ingen have lange eller urene negle.
- Der må ikke bæres smykker eller andre genstande, der kan skade under træningen.
- Leg med Ju-Jutsu må ikke finde sted, hverken i eller udenfor Dojo'en (træningssalen).

## Beklædning

Ved udøvelse af Ju-Jutsu skal eleven bære gi. Nye elever kan dog komme til træning imens de prøver Ju-Jutsu af i almindeligt løst-sidende træningstøj.

Gien skal til enhver tid følge de gældende regler for JJIF. Reklamer skal dog godkendes af sektionen, så der ikke opstår konflikter i forhold til sektionens eller forbundets sponsor-aftaler.

Til sektionens arrangementer (også gradueringer) skal gien være hvid. Hvid T-shirt uden dominerende tekst/symboler under gien er tilladt i Ju-Jutsu. I klub-regi kan accepteres blå, sort og hvid gi – men sektionens opfordring er hvid gi.